

主要科目の概要

(人間健康学部スポーツ健康学科)

授業科目の名称	講義等の内容
運動生理学	<p>運動生理学的機能は、骨格筋や神経系に代表される機能であり、筋肉の収縮、トレーニングによる変化、反射と反応などの神経系の動作機序をシステムとして理解する必要がある。その内容は、脊髄・延髄レベルでの反射機構から、感覚情報処理、運動調節系など外部および内部環境の変化に対する反応系の理解などが含まれる。</p> <p>また、運動時の呼吸・循環系応答、心臓の働き、エネルギー代謝、生体適応のメカニズム、限界、女性と運動などについて学習し、運動生理学全般についての基本的概念を理解する。</p>
健康科学	<p>高度経済成長や科学技術の発展、進歩により日本の国民生活は豊かになった。しかし反対に、半健康人や生活習慣病の増加、出生率の低下、超高齢化社会の到来など、新たな問題も生まれてきている。この講義では、健康の定義、健康の指標、余命と寿命、死因などから健康の現状をとらえ、運動、栄養、休養による健康増進の考え方について学習する。</p> <p>また、生物は自然環境と一体となって、調和と安定のとれた仕組みを作っている。人の健康を考える上で、人を含む生物がそれを取り巻く自然環境と今後どのように関わっていくべきかについても考えてみたい。</p>
スポーツ心理学	<p>人間が行動、活動としてスポーツを行う上で、スポーツと人間の心理的メカニズムを理解することは学習においても指導においても有用である。そこで、スポーツが人格形成に及ぼす影響や、個人の性格やとりまく環境などがスポーツの選択・パフォーマンスに影響することやスポーツへの動機づけ、効果的なスポーツ指導の具体的な方法論を理解する。そして、スポーツ選手の臨床心理的問題とスポーツによる健康面での行動変容について検討する。</p>
トレーニング論	<p>この講義では、健康づくりのための運動やスポーツ選手の競技力向上において欠かすことのできない種々のトレーニング理論、方法論について学習する。そして、各種のトレーニング方法を組み合わせながら、目的に応じて適切な目標と課題の設定を計画立案するための実践力を身につけ、安全で効果的なトレーニングができることを目指す。また、各スポーツ種目における専門的体力トレーニングのあり方についても学習し、競技力向上のためのトレーニング方法についても学ぶ。さらに、より適切で有効なトレーニングを行うための体力測定の実施方法や結果の評価や利用方法についてもふれる。</p>
運動学	<p>この授業では、人間のスポーツ運動をひとつのまとまりのある運動として捉えることにより、競技実践や今後のスポーツ指導に役立つ基礎を提供するものである。様々なスポーツ場面で行なわれる人間の運動について、動きの質的視点からとらえた諸微表（運動の局面構造、運動のリズム、運動の伝導、運動の流動性、運動の正確性など）や運動学習、運動の発達、運動の指導方法、さらにバイオメカニクスの基礎知識を理解することにより、自ら実施している競技や今後の指導実践の場に活用するための知識を獲得することを目的とする。</p>
地域とスポーツ	<p>現代社会において、地域社会とスポーツとはそのかわり合いを濃くしている。この講義では、地域スポーツの変遷、我が国のスポーツ行政と地域のスポーツ振興、諸外国における地域スポーツ、総合型スポーツクラブの機能と役割などを視点に講義をおこない、地域スポーツ振興に関する現状と課題を明らかにし、その解決策を探ることとする。また、実際の地域スポーツクラブの実例や、諸外国における地域スポーツのあり方を取り上げ、クラブで必要とされるマネジメント知識とスキルを学ぶ。</p>
スポーツ栄養学	<p>運動トレーニングの効果をより高めるためにスポーツ競技力向上や栄養効果を理解する必要がある。体づくり、スタミナづくり、ウェイトコントロール、水分補給などスポーツ選手がかかえる栄養上の問題を概説する。具体的な内容は、① スポーツと栄養 ー基本的な概念ー、② 基礎体力づくりと栄養、③ スタミナづくりと栄養と水分補給法、④ 運動時の熱中症予防のための水分補給と栄養、⑤ 疲労の予防と回復のための栄養、⑥ 女性の性周期と栄養、⑦ トレーニング期と試合期の食事、⑧ 栄養素とその機能、⑨ 運動による生体内抗酸化システムと栄養、等が授業内容となる。</p>

主要科目の概要	
(人間健康学部スポーツ健康学科)	
授業科目の名称	講義等の内容
体育原理	<p>身体を動かすことで、その機能が変化することについての探求のはじまりは、古代ギリシャ時代にさかのぼり、運動と身体の関係が哲学的に探究され、そして一方では医学的に調べるが行われてきた。スポーツ科学の源流といえよう。</p> <p>本講義では、前者の立場から、スポーツの起源から今日までのスポーツの歩み全体を理解し、スポーツやそれを行う身体が歴史的に、哲学的にどのように捉えられてきたかというスポーツの意味について考察する。具体的には、西洋文化のプレイ論、東洋・中国哲学における身体論、現代哲学における身体論などである。次に、文化としてのスポーツについて論じ、教育としてスポーツ文化を学ぶ大切さを考える。現代スポーツを論ずる場合に避けられない倫理的な問題については、現代スポーツが抱えるオリंपイズムを含めた現代のスポーツのあり様の変遷、スポーツルール論やドーピング、人権と政治との関係などについて考察していく。</p>
スポーツ医学(救急処置を含む)	<p>この講義では、スポーツと健康についての総論から、スポーツ選手の健康管理、スポーツに関係した病気、トレーニングによる生理的適応現象、生涯にわたる人の健康、スポーツ競技力向上のための科学、スポーツ中に生じる障害の解説とその予防に関して学ぶ。</p> <p>授業の概要は、スポーツと健康の概念の理解から始まり、体力と加齢の関係、発育期、成人期、老化期の特徴、スポーツ選手の健康管理、メディカルチェック、上肢、下肢、体幹のスポーツ外傷、障害、心臓異常と突然死、貧血などの内科的障害、熱中症、高山病など特殊環境下での障害、オーバートレーニング、摂食障害など精神的障害、コンディショニングの実際、スポーツと嗜好品、サプリメント、薬物、ドーピング、救急蘇生法、R I C Eなど救急処置法の実践やリハビリテーションの進め方などの諸問題について解説する。</p>
体育史	<p>体育の概念の成立はヨーロッパにおいては近代以降、我が国においては明治以後のことであるが、いわゆる身体活動は古代ギリシャより様々な形態で行われてきている。体育やスポーツがどのような形で現在のものに結び付いたのかを理解する。体育やスポーツの意義は、時代と場所によって変化することを認識し、また、身体観も変遷してきた。古代ギリシャ・ローマの古典的体育思想を概観した上で、18～19世紀における近代欧米体育思想史をドイツ体操論とイギリススポーツ教育論を中心に考察する。我が国の近代体育史については武芸から始まりから明治以降現代までを通史的にみる。</p> <p>体育・スポーツが今後どのように発展し、発展させていかなければならないのかを歴史的な観点から理解する。</p>
スポーツ行政論	<p>我が国のスポーツ振興に関わる法律と、国と地方自治体におけるスポーツ行政機構について概観し、2000年9月に告示された「スポーツ振興基本計画」についてその概略と進捗状況について学ぶ。この計画の実現のために、政府や地方自治体はさまざまな施策に取り組んでいる。現状の国内外のスポーツ行政の組織機関や行政施策について、それぞれの制度と組織の関係性を概説し、スポーツ振興における行政のあり方を展望する。また、スポーツ振興に影響する施策と関連法として、ヘルスプロモーション施策と関連法、産業振興関連法とスポーツ、NPO法とスポーツ組織のNPO法人化、スポーツ政策と行政の評価などについて学ぶ。</p>
スポーツボランティア論	<p>ひとは「自分のため」だけでなく、「他人のため」に生きることによって喜びを見出す一面も持っている。こうした人間の善意がボランティア精神の源泉である。スポーツを通じたボランティア行動についても同様のことが言える。これらの世の中をよくしていくには、ボランティアやNPOの活動を広げていく必要がある。この講義では、歴史的な背景を含めて「善意の世界の仕組み」を知ることによって新しい生き方があることを知らしめるとともに、スポーツを通じて積極的にそうした活動に参加する意欲のある有為の人材を多数育成することを目的とする。</p>
スポーツボランティア演習	<p>近年、ボランティア活動への社会的関心やその役割の重要性が認識されている。本演習では、このような情勢を踏まえ、ボランティア活動の意義について理解するとともに、ボランティア実習の計画を作成し、現場における実践を通してボランティア活動の現状や問題点などについて理解を深めることを目的とする。具体的には、県内で行われる中学校の部活動支援や、運動会などの行事支援にボランティアとして参加し、ボランティアの現状や問題点などについて考えることを目的とする。</p>

主要科目の概要	
(人間健康学部スポーツ健康学科)	
授業科目の名称	講義等の内容
スポーツ測定評価	健康の維持・増進やスポーツ実践のための運動や体力を支える身体機能について理解し、情報を正確に評価できるようになるための測定と評価の技法等の基礎を習得する。具体的には①体育・スポーツ・健康における測定及び評価の意義を理解する。②「測定」の基本的な考え方及び基礎理論を学習する。③実際に運動能力、体力診断、身体組成、視機能、運動解析のための筋電計測や姿勢バランス計測などについて、測定方法及び評価方法について演習する、などである。
運動処方	健康科学の基礎的知識のもとに、その実際応用としての運動処方を行う。運動プログラム作成の理論やなぜ運動が必要か、適度な運動とは、など各個人に適した運動処方を決めることが重要で、その基本的条件は、「安全である」、「効果が大きい」、「たのしいこと」である。 実際には健診結果の読み方及び効果判定、運動のためのメディカルチェックの重要性、心電図の基礎と記録法、運動プログラム作成理論、服用者の運動プログラム作成上の注意、生活習慣病に対する適切な運動療法などについて学習する。
コーチング論	コーチングには「教える」だけでなく、「伝える」「運営する」など様々な役割があり、競技力向上に関する指導だけでなく、チーム運営やマネジメントまで多岐に渡った役割を理解することが必要である。この講義では、コーチングとは何かを理解することから、スポーツ指導者としての心構え、指導方法、指導計画、一貫指導や安全管理など、将来指導者を目指すために必要なコーチングについての基礎的理論を学ぶ。また、様々なコーチングスタイルや海外のコーチングシステムにも触れながら、組織やチームを運営するために必要な能力を養い、将来の理想的なコーチングについて考え実践する能力を養うことを目的とする。
メンタルトレーニング論	メンタルトレーニングとは、自分の持つ能力が最大限に発揮できるよう、覚醒を最適の水準にコントロールする能力を高めることをねらった練習方法である。メンタルトレーニングの内容は、目標設定、リラクゼーション、集中力を高めるトレーニング、イメージトレーニングなどがある。 日本のスポーツにおいては、1984年、ロサンゼルスオリンピックの頃からメンタルトレーニングが研究され、近年では様々な競技に合ったメンタルトレーニングも開発され、頻繁に行われている。この講義では、メンタルトレーニングの効果的な方法について理論的に学び、実践していく能力を高める。
スポーツ技術・戦術論	バレーボールの基本的な運動技術（レシーブ・スパイク・サーブなど）を題材に、各種スポーツにおける技術について理解する。また、バレーボールの戦術（オフェンス・ディフェンス・情報戦略など）を題材に、各種スポーツの戦術について理解する。また、ルールや審判法の変遷が技術・戦術にあたる影響を理解するとともに、コーチングに役立つスポーツ運動技術のバイオメカニクスの原理・原則を学習する中から、自ら実施している競技活動や今後の指導実践の場に活用するための知識を獲得することを目的とする。
スポーツ競技の心理	スポーツの競技場面では、選手には高い心理的能力が求められる。ストレス、感情をコントロールし、集中力を高め、自信、判断力を兼ねそろえ、勝負を決める心理的戦術、強いモチベーションを持った選手こそが素晴らしいパフォーマンスを発揮できる。また、コミュニケーションスキル、人格形成もトップアスリートにとって重要な要素である。 この講義では、スポーツ競技場面における様々な心理について学び、実践につなげられる能力を高める。
競技者育成システム	競技者の発掘・育成・強化の全体を通じた共通の理念と指導カリキュラムに基づき、それぞれの時期に最適な指導を一貫して行う一貫指導システムを理解し、コーチングの理念・哲学・思想など専門的な知識・情報を習得する。また、指導者が競技者に対して分かりやすく説明する上でのプレゼンテーション能力や、言語の工夫や心理面のサポートなど競技者とのコミュニケーションに関する能力を向上させ、具体的な競技者育成システムの事例を理解する中から、自ら実施している競技活動や今後の指導実践の場に活用するための知識を獲得することを目的とする。

主要科目の概要	
(人間健康学部スポーツ健康学科)	
授業科目の名称	講義等の内容
衛生・公衆衛生学	<p>人間集団において、個々の健康の維持、増進を図ることは重要であるが、社会水準での健康を取り扱うことも必要であろう。この講義では、生活習慣病対策、伝染病予防、感染症予防、公害対策、上水道、下水道、食品衛生など社会保障の基礎となる分野について学習する。</p> <p>授業の概要は、衛生学・公衆衛生学の概要の理解に始まり、現在施行されている衛生行政、疫学調査による各種統計の意義を理解し、集団の健康レベルを表す指標や、人口に対する統計などから我が国の健康レベルの現状を知る。つづいて、主な感染症の特徴と発生动向から疾病の原因を探り、生活習慣病に対するWHO（世界保健機構）および我が国の対策、地球規模の環境問題や公害などの環境と人との関わりについて学ぶ。さらに、家庭、学校、職場、地域における保健活動、社会保障のシステムなどの諸問題を学び、衛生学・公衆衛生学の概要を体系的に理解する。</p>
栄養学	<p>口に入れた食べ物は、そのままの形では体のために働くことができない。消化器官で分解（消化）し、栄養素として身体の各組織に運ばれる（吸収）。これら栄養素が化学的に変化することで、エネルギーの生産・貯蔵、身体組織の構築および体内機能の調節を行っている。本講座では主に5大栄養素（炭水化物、脂質、タンパク質、無機質、ビタミン）の機能について講義を行い、これを理解したうえで消化・吸収および代謝のしくみを概説する。</p>
学校保健	<p>この講義では、学校における保健活動すなわち保健管理、保健教育、安全管理・指導の諸問題について、児童・生徒の健全な発育・発達という観点から総合的に学習する。</p> <p>授業の概要は、学校保健の構造と内容の基本的な知識、健康の考え方、学校保健の意義と目的、学校保健法、学校保健関係職員のはたらきについて学習することから始まり、児童・生徒の発育発達の実態や体力の現状と課題について学ぶ。</p> <p>さらに、小児保健の現状、児童・生徒の健康障害とその指導、精神の健康管理・指導、学校における保健教育（性、エイズ教育）、喫煙、飲酒、薬物乱用の健康影響とその防止教育のあり方、環境衛生の維持、改善、定期的な健康診断、学校伝染病とその予防、学校における保健教育、児童・生徒の事故災害を防止し、安全な生活を確保するための安全管理・指導などの諸問題を学ぶことにより学校保健の知識を修得する。</p>
健康管理演習	<p>人間のライフサイクルの中で、運動、栄養、休養を基本とする健康を維持・増進するために何が必要であるかを考え理解する。そのために必要な健康管理の知識、個人および集団の健康の現状を把握し、健康維持・増進のための理論や具体的な方法を学ぶ。健康診断に関する正確な知識や運動負荷試験（自転車エルゴメーター運動、トレッドミル歩行、踏み台昇降運動）の実際、さらに運動障害の予防、救急蘇生の仕方を演習して、自らが健康維持・増進プログラムを作成でき、適切な健康管理ができるように体系的に学ぶ。</p>
健康運動演習	<p>日本における健康づくり対策の取り組みの必要性を理解し、その対策としての自ら健康づくり運動が実践でき、適切に指導できるようにする。具体的運動は特定保健指導を視野においた健康運動及び高齢者の介護予防を目的とした運動器機能向上トレーニングの両方を体験し、個人に応じた指導方を習得する。健康運動実施及び指導の際には、健康診断、個別運動計画作成・運動指導・打ち合わせ、生活習慣アセスメント・計画作成、栄養調査などを作成する意義を理解する。同時に健康づくりのための身体活動量・運動量の設定が、体力レベルや年齢レベルに応じて、科学的根拠に基づき実施できるようにする。</p>
スポーツ実技 I (シーズンスポーツ)	<p>この授業では、海や山に近い北陸地方の特性を生かして、自然の中での野外・シーズンスポーツの楽しさの体験と、その楽しさの伝え方を学ぶ。また、自然環境下での野外活動体験を通して、自然の理解を深めるとともに、自然を守る知識と実践を身につける。</p> <p>夏のシーズンスポーツは海でスキューバダイビングの基本的な技術の実践とその理論について理解するとともに、遠泳を通して泳力の向上と指導力を強化する。冬のシーズンスポーツはスキー場でスキー、スノーボードを安全に楽しむことを目標に、技術と理論を学ぶ。また、能登半島の海や白山の自然の生態や環境問題も学習する。授業開講時期については、前期となっているが、集中講義として実施するため、夏期と冬期の集中講義となる。</p>

主要科目の概要	
(人間健康学部スポーツ健康学科)	
授業科目の名称	講義等の内容
スポーツ実技Ⅱ(ニュースポーツ)	学校教育で実施される既存のスポーツ種目ではなく、新しいスポーツ種目が生涯スポーツ種目として全国各地で実施されている。本実技では、我が国において比較的普及率の高い種目を取り上げ、その種目が生まれてきた経緯やルールを理解し、技術を学習してゲームを体験する。これらのスポーツは、これまでスポーツに親しんできた人だけでなく、スポーツを苦手にしてきた人、あるいは技術や体力に不安がある人にも気軽に親しめることを主眼に置いて普及されてきたものである。したがって体験するだけでなく指導、普及という観点からさらに実践指導への応用を目指す。
スポーツ実技Ⅲ(陸上)	陸上競技は、各種スポーツ・運動の基本的な要素である走・跳・投の各種目についての基本的理論および基礎技術を学習する。技術の改善とともに全体的な能力の向上をめざす。各種目の特性を理解し、トレーニングの方法を含めた指導法などについても学習する。記録会においては、短距離走、長距離走、障害走、跳躍種目、投擲種目の個人5種目において基準記録を設定し、全種目において基準記録を合格しなければならない。したがって、授業時においては基本的な動作の学習と習得に重点がおかれ、能力向上のトレーニングについては受講者の自主的な時間外練習が強く望まれる。 各回の授業ノート(学習した技術、学習において工夫したところ、試験記録会を含めての感想)の提出が求められ、陸上競技が指導できる能力を養う。
スポーツ実技Ⅳ(テニス・バドミントン)	テニスとバドミントンという関連あるいは類似しているようで使用するラケットもコートもルールも全く異なるストリングス系ラケット競技を題材とし、その基礎的・応用的な技術を習得することで両者の違いを学び、両者の指導ができる理論的、技術的な力をつける。練習や試合を通じて競技特有の楽しさ・醍醐味を理解し、スキル向上による自己決定や有能さの認知を目指し、仲間とコミュニケーションを取りながら協力して試合を運営する力を身につける。 各回の授業ノート(学習した技術、学習において工夫したところ、試合を含めての感想)の提出が求められ、テニス、バドミントンが指導できる能力を養う。
スポーツ実技Ⅴ(サッカー・バレーボール)	サッカー、バレーボールを通して、球技における実践方法と指導方法の獲得を主目的とし、技術と戦術の基本を理解し、少人数から最終的に11人制のサッカー、6人制、9人制のバレーボールまで発展させることを学ぶ。技術の獲得のみならず、技術や初歩的戦術を理解し、自らが指導者として実践できるレベルを目指す。さらには、生涯にわたりスポーツを楽しむ態度を養成し、身体運動をとおして社会的スキルを身につける。
スポーツ実技Ⅵ(ダンス)	ダンスは、古くから、人間の生活に密着したものであり、芸術活動、表現活動を示すものである。ダンスには、イメージ創造型(創作ダンス)、イメージ伝承型(バレエ)、リズム創造型(ジャズダンス、エアロビクスダンス、ヒップホップなど)、リズム伝承型(フォークダンス、社交ダンス)の型がある。 この講義では、これらの型を理解し、ダンスの基本理論について学ぶ。そして、色々なダンスの基礎技術を習得し、高め、自ら創作する能力を養い、学校体育におけるダンスの指導方法を身につける。
スポーツ実技Ⅶ(トランポリン)	トランポリンは、全身運動であり、また、バランス感覚も必要であることから、様々なスポーツのトレーニングや調整力養成に幅広く利用されている。また、誰でも、楽しく運動できることから、競技のみにとどまらず、レクリエーションとして、近年注目されている。この講義では、トランポリンの跳ぶという基礎的技術をバッチテストの技に沿って、習得するとともに、マット運動を用いたトレーニング方法を学ぶ。そして、トランポリンの基本的理論を理解し、安全に指導できる能力を養う。トランポリン普及指導員の資格取得を目指す。 福井：導入から、初歩段階(基礎技術習得)まで担当 丸山：バッジテスト5級、4級の習得から実技試験まで担当

主要科目の概要

(人間健康学部スポーツ健康学科)

授業科目の名称	講義等の内容
スポーツ実技Ⅷ(柔道・剣道)	武道の歴史や、日本固有の運動文化である武道の特性について学ぶ。実技においては、それぞれの基本動作を中心に技術を習得し、個人の体力や能力に応じた安全で効果的な練習方法によって、技術の理解と向上をはかる。更に、試合審判規定についても学び、試合を行う中で審判技術の習得と向上を目指す。(渡辺直) 上級者を中心に応用技術を学び、簡易試合や形を行うことで、最終的には初段取得を目指す。(渡辺涼) 初心者を中心に、礼法や基本動作、基本的な技について学び、武道の楽しさや魅力について体験する。